MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 2
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

PENGARUH EDUKASI KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA DALAM MENGHADAPI STRESS AKADEMIK BERBASIS *NARRATIVE LITERATUR REVIEW*

[1]Zahra Dimaningtyas , [2]Intan Aprilia , [3]Inna Rosyadah , [4]Ajeng Aulia Putri , [5]Nadya Ayu Puspita , [6]Mochammad Faqih Khasyiin , [7]Muhammad Amirul Mukmin , [8]Satriya Pranata

[1,2,3,4,5,6,7,8] Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan ,Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia
[1] zahradimaningtyas7@gmail.com , [2] intanaaprilia25@gmail.com ,
[3] innarosyadah26@gmail.com , [4] ajengaulia53@gmail.com , [5] nn8589833@gmail.com ,
[6] mochfaqihkhasyiin@gmail.com ,[7] amirulku05@gmail.com ,
[8] satriya.pranata@unimus.ac.id

Abstrak

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akademik akibat kompleksitas tuntutan pembelajaran yang mencakup teori serta beban tugas yang tinggi. Tekanan akademik yang tinggi berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, kelelahan emosional, dan penurunan performa belajar. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi kesehatan mental terhadap kemampuan mahasiswa dalam menghadapi stres akademik melalui pendekatan narrative literature review. Data dikumpulkan dari sepuluh artikel ilmiah yang diperoleh melalui pencarian di basis data Google Scholar, ScienceDirect,dan Mendeley, dalam rentang lima tahun terakhir. Hasil telaah menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental berperan signifikan dalam meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai manajemen stres dan strategi koping adaptif. Berbagai bentuk intervensi seperti pelatihan self-regulated learning, teknik manajemen stres, serta dukungan sosial terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres dan memperbaiki kesejahteraan psikologis mahasiswa. Selain itu, faktor spiritualitas dan gaya hidup sehat turut mendukung ketahanan mental terhadap tekanan akademik. Dengan demikian, implementasi program edukasi kesehatan mental secara berkelanjutan di lingkungan pendidikan sangat direkomendasikan untuk meningkatkan resiliensi, kesehatan mental, dan kualitas akademik mahasiswa.

Kata Kunci : Edukasi kesehatan mental, mahasiswa, stres akademik, *literatur review*

Abstract

Students are a group that is vulnerable to academic stress due to the complexity of learning demands, which include theory and a heavy workload. High academic pressure has the potential to cause mental health disorders such as anxiety, emotional exhaustion, and decreased learning performance. This study aims to analyse the effect of mental health education on students' ability to cope with academic stress through a narrative literature review approach. Data were collected from ten scientific articles obtained through searches on Google Scholar, ScienceDirect, and Mendeley databases over the past five years. The results show that mental health education plays a significant role in improving students' understanding of stress management and adaptive coping

Received: Oktober 2025
Reviewed: Oktober 2025
Published: Oktober 2025

Plagirism Checker No 697
Prefix DOI : Prefix DOI : 10.8734/Nutricia.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Nutricia

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 2
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

strategies. Various forms of intervention, such as self-regulated learning training, stress management techniques, and social support, have been proven effective in reducing stress levels and improving students' psychological well-being. In addition, spirituality and a healthy lifestyle also support mental resilience to academic pressure. Accordingly, the implementation of a sustainable mental health education programme in educational settings is highly recommended to improve students' resilience, mental health, and academic quality.
***Keyword** :Mental health education, student, academic stress,literature review*

PENDAHULUAN

Mahasiswa cenderung rentan terhadap stres akibat kompleksitas tuntutan pendidikan mereka. Pembelajaran di bidang ini tidak terbatas pada teori di ruang kelas, melainkan juga mencakup beban tugas yang tinggi, yang mensyaratkan kesiapan fisik serta mental yang optimal. Tekanan akademik yang intens, jadwal yang padat, dan ekspektasi kompetensi profesional sering memicu stres (Putri et al., 2021). Jika tidak dikelola secara efektif, kondisi ini dapat berujung pada gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, kelelahan emosional, dan depresi ringan.

Berdasarkan laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2022), sekitar satu dari tujuh individu berusia 15–29 tahun mengalami masalah kesehatan mental akibat tekanan akademik dan sosial. Di Indonesia, survei Kementerian Kesehatan (Kemenkes RI, 2022) mengungkapkan bahwa lebih dari 35% pelajar mengalami stres sedang hingga berat selama masa studi. Hal ini menegaskan bahwa stres akademik merupakan isu serius yang memerlukan perhatian dalam pendidikan keperawatan. Salah satu pendekatan mitigasi adalah melalui edukasi kesehatan mental, yang meliputi penyampaian informasi dan peningkatan kesadaran mengenai pentingnya pemeliharaan kesehatan psikologis serta strategi koping yang efektif.

Edukasi tersebut memfasilitasi mahasiswa untuk mengidentifikasi indikator stres dan mengembangkan keterampilan manajemen stres, seperti relaksasi, mindfulness, dan pemikiran positif (Wulandari et al., 2022). Dengan intervensi yang tepat, mahasiswa diharapkan dapat beradaptasi terhadap tekanan akademik dan mempertahankan keseimbangan emosional. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi edukasi kesehatan mental secara signifikan dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Yuliana et al., 2023).

Kesehatan mental merupakan komponen krusial dalam menentukan kualitas hidup individu, khususnya mahasiswa yang sedang menjalani fase perkembangan menuju kedewasaan. Menurut World Health Organization (WHO, 2020), kesehatan mental didefinisikan sebagai kondisi kesejahteraan di mana seseorang mampu merealisasikan potensinya, mengatasi tekanan hidup yang normal, berperan produktif, serta berkontribusi terhadap lingkungannya. Namun, tekanan akademik yang tinggi sering menjadi pemicu stres bagi mahasiswa.Mahasiswa sering mengalami stres akademik akibat beban tugas yang berat, tekanan waktu, evaluasi akademik, yang memerlukan stabilitas emosional dan psikis. Jika stres ini tidak dikelola dengan baik, maka dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, performa akademik, hingga kesiapan sebagai tenaga kesehatan profesional (Fitriani, Lestari, & Ananda, 2022). Oleh karena itu,

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 2
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

diperlukan upaya promotif dan preventif untuk membantu mahasiswa mengelola stres akademik secara efektif.

Salah satu strategi yang terbukti efektif adalah edukasi kesehatan mental. Edukasi ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, pemahaman, serta keterampilan individu dalam mengenali kondisi psikologisnya, mengidentifikasi stresor, dan mengembangkan strategi koping adaptif. Penelitian oleh Sari & Prasetyo (2021) menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental dapat menurunkan tingkat stres akademik serta meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa. Hal ini menegaskan bahwa intervensi edukatif memiliki peran penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

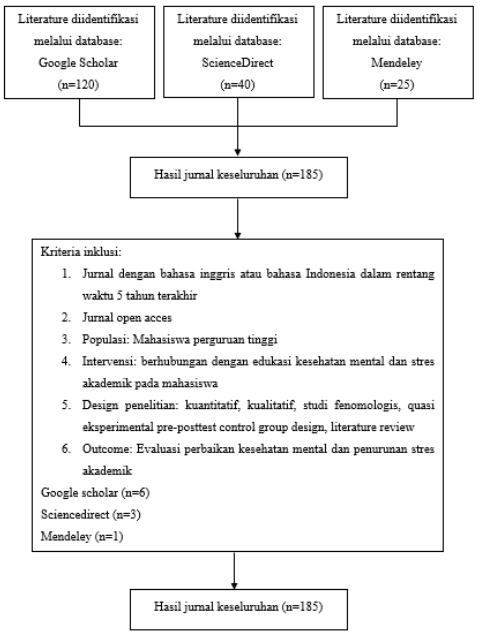
Melalui pendekatan edukasi yang tepat, mahasiswa diharapkan dapat memahami pentingnya menjaga keseimbangan mental selama proses pendidikan. Dengan demikian, implementasi program edukasi kesehatan mental tidak hanya meningkatkan resiliensi mahasiswa, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kualitas sumber daya manusia di bidang akademik.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan sumber referensi dari jurnal. Berdasarkan pencarian jurnal di Google Scholar, Sciencedirect,dan Mendeley menggunakan kata kunci edukasi kesehatan mental, kesehatan mental, stres akademik, dan mahasiswa keperawatan. Sumber data ini didapatkan dari berbagai 10 artikel ilmiah yang berkaitan dengan kesehatan mental serta stress akademik pada seluruh mahasiswa perguruan tinggi selama rentang waktu 5 tahun terakhir.

Kriteria inklusi mencakup artikel yang ditulis dalam bahasa inggris atau indonesia yang meneliti mahasiswa perguruan tinggi dengan menggunakan desain penelitian kuantitatif, kualitatif,studi fenomologis, *quasi experimental pre-posttest control group design*, *literatur review*. Artikel yang dianalisis dan sudah memenuhi kriteria inklusi sebagaimana dirangkum dalam tabel hasil. Data yang dicantumkan meliputi judul penelitian, jenis penelitian, subjek, serta hasil yang relavan.

Bagan Algoritme Pencarian



MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 2
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

HASIL DAN PEMBAHASAN

Judul Penelitian	Jenis Penelitian	Subjek	Hasil
Dampak Stres Akademik terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa dan Strategi Coping yang Efektif di Indonesia. (Novita Sari,2024)	Penelitian kualitatif	15 mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia yang mengalami stress akademik dan dampak terhadap kesehatan mental mereka.	Stres akademik berpotensi memicu kecemasan, depresi, gangguan tidur, serta gejala fisik, dan berdampak pada dimensi sosial kehidupan mahasiswa. Strategi koping yang diterapkan bervariasi, mulai dari kegiatan positif seperti olahraga hingga mekanisme penghindaran. Perlu adanya program pengelolaan stres dan layanan konseling di institusi pendidikan tinggi guna meningkatkan kesehatan mental mahasiswa serta membentuk lingkungan pembelajaran yang lebih mendukung.
Pengaruh Derajat Stress Sebagai Mediator Pada Hubungan Antara *Coping* Dan Kesehatan Mental. (Sherly.,dkk 2020)	Kuantitatif dengan analisis mediator menggunakan kuesioner dan SPSS serta PROCESS.	469 mahasiswa di Bandung.	Strategi koping adaptif, baik yang berfokus pada masalah maupun emosi, mampu mengurangi intensitas stres serta memperkuat kondisi kesehatan mental. Sebaliknya, koping maladaptif cenderung memperburuk tingkat stres dan meningkatkan risiko terjadinya gangguan mental. Tingkat stres berperan sebagai mediator dalam memediasi dampak koping terhadap kesehatan mental. Semakin efektif strategi koping yang diterapkan, maka semakin rendah pula tingkat stres dan gejala gangguan mental yang dialami. Penilaian ulang terhadap sumber stres serta penerapan koping yang sesuai merupakan hal krusial untuk meningkatkan fungsionalitas dan kesehatan mental mahasiswa.
Analisis Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental.	Studi fenomenologis dan analisis faktor terkait stres mahasiswa.	Mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkat akhir dan mahasiswa yang menyusun skripsi.	Stres yang dialami mahasiswa dapat berujung pada penurunan capaian akademik, deteriorasi kondisi kesehatan fisik dan mental, munculnya gejala depresi, gangguan pola tidur,

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 2
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

(An Al Rivaldi 2024)			serta insiden bunuh diri. Berbagai faktor pemicu mencakup beban tugas akademik yang berat, dinamika interaksi sosial, kondisi lingkungan kampus, serta aspek individu seperti tingkat dukungan sosial dan rasa percaya diri. Oleh karena itu, pendekatan holistik serta intervensi yang terintegrasi sangat direkomendasikan untuk menangani stres secara efektif dan berkelanjutan.
Kesehatan Mental Mahasiswa Menghadapi Tekanan Akademik dan Sosial. (Putri Ayu.,dkk 2024)	Kualitatif dengan pendekatan studi kasus dan wawancara.	Mahasiswa dari berbagai jurusan di perguruan tinggi.	Tekanan yang berasal dari tuntutan akademik serta interaksi sosial ternyata memiliki pengaruh signifikan terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa. Strategi yang sering diterapkan untuk menanggulangi hal ini melibatkan praktik pengelolaan stres dan pemanfaatan jaringan dukungan sosial. Temuan-temuan ini nantinya bisa dijadikan landasan untuk merancang berbagai intervensi serta kebijakan yang lebih baik dalam memperkuat kesehatan mental mahasiswa.
Efektivitas Teknik Manajemen Stress Multipel terhadap Stress, *Burn Out* dan Risiko Gangguan Mental Emosional pada Mahasiswa Pascasarjana Keperawatan. (Yunita Haryati Astiani., dkk 2023)	*Quasi Experimental Pre-Posttest Control Group Design.*	Seluruh mahasiswa pascasarjana Fakultas Ilmu Keperawatan Angkatan X.	Intervensi teknik manajemen stres selama sepuluh minggu secara signifikan mengurangi tingkat stres, burnout, serta gejala gangguan mental emosional pada mahasiswa pascasarjana yang terlibat dalam program tersebut. Di sisi lain, kelompok kontrol tanpa intervensi menunjukkan peningkatan atau tidak ada perubahan berarti pada variabel-variabel tersebut. Teknik manajemen stres multipel terbukti efektif dalam menurunkan stres akademik dan memperbaiki kesehatan mental mahasiswa, sehingga sangat direkomendasikan untuk diterapkan di lingkungan perguruan tinggi.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 2
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

Self Regulated Learning dan Stress Akademik pada Mahasiswa. (Ivana Febriana,Ermida Simantujak 2021)	Kuantitatif	Mahasiswa tingkat menengah yaitu mahasiswa tahun kedua dan tahun ketiga di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya sejumlah 134 mahasiswa.	Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji Kendall's tau_b menghasilkan nilai rxy sebesar -0,274 dengan p < 0,000, yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara self-regulated learning dan stres akademik pada mahasiswa. Artinya, mahasiswa dengan tingkat self-regulated learning yang tinggi umumnya mengalami stres akademik yang lebih rendah.
A Literature Review onStress and Coping Strategies in Higher Education: Their Impact onStudent's Mental and Physical Health andAcademic Performance. (Jiayu He 2023)	*Literature Review*	*Higher education students*	Penelitian mengungkapkan bahwa stres yang dialami mahasiswa dapat berdampak buruk pada kesehatan mental, fisik, serta prestasi akademik mereka. Mahasiswa yang mengalami stres berlebihan cenderung lebih rentan terhadap kecemasan, depresi, kelelahan, gangguan tidur, dan penurunan motivasi belajar. Selain itu, kondisi ini sering kali mengganggu pola hidup sehat, seperti kurangnya aktivitas fisik dan pola makan yang tidak teratur. Dalam menghadapi stres, pendekatan seperti mencari dukungan dari orang lain atau melakukan olahraga terbukti lebih efektif dibandingkan strategi penghindaran masalah atau ketergantungan pada zat seperti rokok dan minuman beralkohol, karena metode pertama mampu memperbaiki kondisi mental dan meningkatkan hasil belajar mahasiswa.
Hubungan Stres Akademik dan Ketakutan Akan Kegagalan dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi.	Penelitian **kuantitatif korelasional** dengan pendekatan ***cross-sectional*.**	Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Sukabumi sebanyak **240 responden,** dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*.	Penelitian mengungkapkan bahwa mayoritas responden mengalami stres akademik dan kecemasan terhadap kegagalan pada tingkat sedang, disertai dengan kecenderungan menunda penyelesaian tugas akademik yang cukup tinggi. Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara stres akademik dengan

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 2
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

(Husnul Fikri., dkk 2023)			perilaku penundaan tugas (p-value = 0,000; Somer's d = 0,269), serta keterkaitan yang signifikan antara rasa takut akan kegagalan dengan kebiasaan menyelesaikan tugas (p-value = 0,000; Somer's d = 0,320). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi intensitas stres akademik dan kecemasan terhadap kegagalan yang dirasakan mahasiswa, maka semakin besar kemungkinan mereka untuk menunda tugas atau terlibat dalam prokrastinasi akademik.
Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa dalam Menghadapi Permasalahan Akademik di Perguruan Tinggi. (Munawwaroh 2024)	*Literatur Review*	Mahasiswa perguruan tinggi.	Penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental sangat berpengaruh terhadap hasil belajar siswa . Faktor utama yang mempengaruhi adalah tingkat keagamaan atau keagamaan seseorang, karena hubungan spiritual yang baik membantu siswa mengatasi rasa stres dan tekanan akademik. Selain itu, gaya hidup sehat dan melakukan kegiatan positif seperti berolahraga , tidur cukup, serta berinteraksi dengan lingkungan yang mendukung juga membantu menjaga kesehatan mental. Mahasiswa yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung lebih mampu menangani masalah dalam belajar secara lebih efektif.
Fenomena Stress Akademik Pada Mahasiswa. (Zahra Mufatihah., dkk 2025)	*Literatur Review*	Mahasiswa yang mengalami stress akademik.	Sebagian besar siswa mengalami tingkat stres sedang yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal seperti pola pikir negatif, beban tugas, tekanan orang tua, dan masalah finansial. Stres ini dapat meningkatkan perilaku cyberloafing, prokrastinasi, dan gejala fisik. Strategi intervensi yang efektif meliputi coping fokus emosi, self-management, dan dukungan sosial, yang dapat membantu mengurangi stres

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 2
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

			dan meningkatkan kesejahteraan psikologis serta keberhasilan akademik mahasiswa.

Berdasarkan analisis mendalam terhadap sepuluh artikel yang relevan, terlihat bahwa tekanan akademik secara berkelanjutan merusak kesejahteraan psikologis mahasiswa, khususnya di program studi keperawanan. Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa beban akademik yang berlebihan memicu masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi ringan, gangguan tidur, dan kelelahan emosional. Dampak ini tidak hanya terbatas pada aspek psikologis, tetapi juga mengurangi motivasi intrinsik dan prestasi akademik mahasiswa.

Peneliti Sari (2024) mengungkapkan kompleksitas pengaruh tekanan akademik terhadap mahasiswa, mulai dari gangguan fisik hingga penurunan interaksi sosial. Mahasiswa sering kali menerapkan berbagai metode coping, baik yang positif seperti aktivitas fisik dan tindakan afirmatif, maupun yang negatif seperti penghindaran masalah. Temuan ini sejalan dengan Peneliti Sherly et al. (2020), yang mengungkapkan bahwa pentingnya strategi coping dalam menentukan tingkat tekanan. Mahasiswa yang memilih pendekatan positif umumnya menunjukkan tekanan yang lebih rendah dan kondisi mental yang lebih stabil dibandingkan mereka yang mengandalkan mekanisme negatif.

Hasil serupa ditemukan oleh Peneliti Rivaldi (2024), yang mengidentifikasi bahwa tekanan akademik dapat merusak pencapaian belajar dan meningkatkan risiko gangguan psikologis, terutama pada mahasiswa tingkat akhir. Faktor seperti volume tugas, ekspektasi sosial, dan kurangnya dukungan emosional memperburuk kondisi tersebut. Oleh karena itu, intervensi yang komprehensif dan terintegrasi diperlukan untuk membantu mahasiswa mengelola tekanan dengan efektif.

Peneliti Putri et al. (2024) menambahkan bahwa beban akademik dan sosial secara signifikan memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Upaya mengelola tekanan melalui jaringan sosial dan aktivitas relaksasi terbukti meningkatkan resiliensi mental. Hal ini selaras dengan temuan Peneliti Astiani et al. (2023), yang membuktikan efektivitas berbagai teknik manajemen stres dalam mengurangi intensitas stres dan kelelahan pada mahasiswa pascasarjana. Program intervensi selama sepuluh minggu menghasilkan peningkatan emosional yang signifikan bagi peserta.

Faktor internal seperti kemampuan regulasi diri juga berperan penting. Peneliti Febriana dan Simantujak (2021) menemukan bahwa mahasiswa dengan keterampilan belajar mandiri yang baik cenderung mengalami tekanan akademik yang lebih rendah. Kemampuan ini memungkinkan pengelolaan waktu, penetapan prioritas, dan evaluasi kemajuan belajar secara mandiri, yang pada akhirnya berkontribusi pada stabilitas psikologis.

Peneliti Jiayu He (2023) memperkuat pandangan bahwa tekanan berlebihan dapat memengaruhi kesehatan mental, fisik, dan produktivitas akademik mahasiswa secara luas. Strategi manajemen yang efektif, seperti mencari dukungan sosial dan terlibat dalam aktivitas fisik, lebih baik dalam menjaga keseimbangan emosional daripada perilaku penghindaran atau konsumsi zat adiktif. Selanjutnya, Peneliti Fikri et al. (2023) mengidentifikasi hubungan kuat antara tekanan akademik dan rasa takut gagal dengan kecenderungan procrastinasi. Mahasiswa dengan tekanan tinggi sering menunda tugas akademik, yang kemudian memperburuk kondisi psikologis mereka.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 2
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

Penelitian Munawwaroh (2024) menekankan relevansi spiritualitas dan gaya hidup sehat dalam menjaga kesehatan mental. Aktivitas seperti praktik keagamaan, istirahat yang cukup, dan interaksi sosial positif dapat memperkuat ketahanan mahasiswa terhadap beban akademik. Sementara itu, Peneliti Zahra Mufatihah et al. (2025) menunjukkan bahwa tekanan akademik dipengaruhi oleh faktor internal seperti pola pikir negatif serta eksternal seperti beban tugas dan tekanan keluarga. Strategi seperti penanganan emosi, manajemen diri, dan dukungan sosial terbukti efektif dalam mengurangi tekanan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Secara keseluruhan, hasil analisis ini menegaskan bahwa pendidikan kesehatan mental memainkan peran krusial dalam membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik. Pendidikan tersebut tidak hanya meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental, tetapi juga melatih mahasiswa untuk mengenali pemicu stres dan menerapkan strategi coping yang positif. Implementasi program pendidikan secara berkelanjutan di lingkungan akademik diharapkan dapat memperkuat resiliensi, meningkatkan performa akademik, serta mendukung pengembangan akademik yang kuat secara psikologis.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil telaah dari sepuluh artikel ilmiah yang dikaji, dapat disimpulkan bahwa tekanan akademik merupakan faktor dominan yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa keperawatan. Stres yang muncul akibat tuntutan akademik, beban tugas yang berat, serta ekspektasi lingkungan pendidikan sering kali menimbulkan dampak psikologis berupa kecemasan, kelelahan emosional, dan penurunan motivasi belajar.

Edukasi kesehatan mental terbukti memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengidentifikasi sumber stres, mengembangkan keterampilan koping yang adaptif, serta meningkatkan ketahanan psikologis terhadap tekanan akademik. Intervensi yang bersifat edukatif, seperti pelatihan manajemen stres, pembelajaran regulasi diri, serta dukungan sosial, terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres dan memperbaiki kesejahteraan emosional mahasiswa.

Selain itu, aspek spiritualitas dan gaya hidup sehat juga berkontribusi positif terhadap stabilitas mental mahasiswa. Implementasi program edukasi kesehatan mental secara berkelanjutan di lingkungan pendidikan sangat diperlukan, tidak hanya untuk memperkuat resiliensi mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik, tetapi juga untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang memiliki keseimbangan mental, emosional, dan profesional yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

Putri, A. D., Nugroho, W., & Hartati, E. (2021). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres akademik mahasiswa keperawatan.* Jurnal Keperawatan Jiwa, 9(3), 145–152.

World Health Organization (WHO). (2022). *Mental Health: Strengthening Our Response*.

Kemenkes RI. (2022). *Laporan Survei Kesehatan Jiwa Mahasiswa Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Wulandari, N., Setyawan, A., & Pratiwi, D. (2022). *Pengaruh edukasi kesehatan mental terhadap penurunan stres akademik mahasiswa*. Jurnal Keperawatan Jiwa, 10(2), 115–122.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 2
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

Yuliana, S., Nuraini, L., & Rahmawati, D. (2023). *Edukasi kesehatan mental dan hubungan dengan stres akademik mahasiswa*. Jurnal Psikologi Kesehatan, 8(1), 45–53.

World Health Organization (WHO). (2020). *Mental health: Strengthening our response*.

Fitriani, D., Lestari, S., & Ananda, R. (2022). *Tingkat stres akademik dan strategi koping mahasiswa keperawatan dalam menghadapi pembelajaran klinik*. Jurnal Keperawatan Indonesia, 25(1), 45–54.

An, A. R. (2024). *Analisis faktor penyebab stres pada mahasiswa dan dampaknya terhadap kesehatan mental*. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan, 2*(4), 11–18. https://doi.org/10.55606/detector.v2i3.4378

Meliala, P. A. F. B. S. (2024). *Kesehatan mental mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan sosial*. *Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia*.

Hardayati, Y. A., Rizzal, A. F., Kurniati, S. R., Mutianingsih, M., Salawali, S. H., & Keliat, B. A. (2023). *Efektivitas manajemen stres multipel terhadap stres, burn out dan risiko gangguan mental emosional pada mahasiswa pascasarjana keperawatan*. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI), 6*(9), 1768–1775. https://doi.org/10.56338/mppki.v6i9.3520

Zahra, M., Zelya, A. P., Puriani, R. A., & Putri, R. M. (2025). *Fenomena stres akademik pada mahasiswa*. *Jurnal Edu Research, 6*(1), 573–580. Indonesian Institute for Corporate Learning and Studies (IICLS).

He, J. (2023). *A literature review on stress and coping strategies in higher education: Their impact on students' mental and physical health and academic performance*. *Proceedings of the International Conference on Global Politics and Socio-Humanities*, 232–237. https://doi.org/10.54254/2753-7048/23/20230456

Munawwaroh. (2024). *Pentingnya untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa dalam menghadapi permasalahan akademik di perguruan tinggi*. *JPBK: Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling, 7*(1), 31–40. Universitas Lambung Mangkurat.

Sari, N. (2024). *Dampak stres akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa dan strategi coping yang efektif di Indonesia*. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia, 5*(1), 44–53.

Febriana, I., & Simantujak, E. (2021). *Self regulated learning dan stres akademik pada mahasiswa*. *Jurnal Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, 20*(2), 134–140

Fikri, H., Putra, A. D., & Nurul, R. (2023). *Hubungan stres akademik dan ketakutan akan kegagalan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa sarjana keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi*. *Jurnal Kesehatan Mental dan Perilaku, 5*(2), 101–110.